# MEDITACION ESPECIAL PARA EL PRIMER CHAKRA

Sintonízate y céntrate a ti mismo cantando "*Ong Namo, Guru Dev Namo*" tres veces siguiendo esta entonación:






* **Postura**: Siéntate en la postura fácil o en una silla, asegurándote de que la columna esté recta.

1. Empieza esta Meditación Médica con tus brazos a los lados, los codos doblados a un ángulo de 60 grados y las palmas de las manos enfrentadas. Empieza a mover tus manos lentamente desde la posición inicial la una hacia la otra, apretando simultáneamente los músculos del esfínter anal, hasta que las manos se encuentren en el centro de tu cuerpo. En este punto, la contracción del ano se libera. Haz esto como un calentamiento durante 1-3 minutos.

2. Desde la posición inicial, junta tus manos en el centro del cuerpo (como si aplaudieras) en dos movimientos fuertes pero distintos. El primer movimiento lleva las manos a medio camino, mientras cantas *Jammii Jam* con la lengua descansando. Las manos se paran brevemente y se empiezan a mover de nuevo a medida que cantas *Brahm Jam*, juntándolas delante del cuerpo. Cuando tus manos se mueven, contrae el ano, y mantén esa contracción hasta que las manos se toquen. Entonces relaja el ano, devuelve las manos a la posición inicial, y empieza de nuevo.

* **Foco**: Enfoca los ojos hacia la punta de la nariz.

* **Respiración**: La Respiración viene de forma natural al cantar.

* **Mantra**: "Jammii Jam, Brahm Jam". El canto de hace de una forma especial: la lengua está descansando; es decir, está relajada y plana en el suelo de la boca, y no se usa para cantar el mantra. Eso produce una presión que se siente en el hueso del pómulo.

Significado del mantra: "Nosotros somos nosotros, y nosotros somos uno." A un nivel espiritual superior: "ya somos todo lo que necesitamos ser."

* **Mudra**: Las manos están abiertas y relajadas, con las palmas mirando la una hacia la otra.

* **Tiempo**: Empieza con 11 minutos y aumenta lentamente hasta los 31 minutos.

* **Final**: Inhala profundamente en la posición inicial, aguanta la respiración 10 segundos, exhala y relaja.

**Comentarios del Dr.Khalsa:** Esta Meditación Médica eleva la energía kundalini y dirige energía sanadora a las dolencias del primer chakra.

## Referencias

[1] Dharma Singh Khalsa MD and Cameron Stauth, "Meditation as Medicine. Activate the Power of Your Natural Healing Force", Ed. Atria, 2009.